

Le renoncement

Ayya Khema

Extrait du livre « All of Us » (à paraître aux éditions Sully)

Traduit par Jeanne Schut

Source : [Le Dhamma de la forêt](#)

Afin de pouvoir embrasser pleinement la voie spirituelle, d'y grandir et de la parcourir avec un sentiment de sécurité, nous devons d'abord passer par le renoncement. Le renoncement ne signifie pas nécessairement se raser les cheveux ou s'engager sur la voie monastique. Le renoncement signifie lâcher toutes les idées et tous les espoirs auxquels l'esprit voudrait s'accrocher, et souhaiter profondément comprendre, analyser, aller au fond des choses. L'esprit voudrait toujours plus de tout. S'il ne peut obtenir davantage, il s'invente toutes sortes d'histoires qu'il projette ensuite sur le monde mais cela n'apportera jamais aucune satisfaction véritable, aucune paix intérieure car celle-ci ne peut venir que du renoncement. « Lâcher prise » est le mot-clé de la voie bouddhiste, c'est la disparition progressive du désir. Nous devons comprendre une fois pour toutes que « davantage » ne signifie pas « meilleur ». Vouloir davantage n'a jamais de fin, il y aura toujours une chose qui nous manquera. Par contre, il est tout à fait possible d'atteindre le bout de la voie du renoncement ; c'est donc une approche bien plus sensée.

Pourquoi participer à une retraite de méditation et manquer ainsi toutes les occasions de réjouissances qu'offre le monde ? Vous pourriez voyager, vous investir dans un travail valorisant, rencontrer des gens intéressants, écrire des lettres ou lire des livres, avoir du bon temps ailleurs et vous sentir tout à fait bien ; vous pourriez même trouver une autre voie spirituelle. Quand la méditation est infructueuse, on peut se dire : « Qu'est-ce que je fais là ? Pourquoi suis-je assis ici ? Que puis-je espérer en retirer ? » et puis, soudain, une idée surgit : « Je n'y arrive vraiment pas bien du tout, je devrais peut-être essayer autre chose. »

Le monde est plein de promesses alléchantes mais il ne tient jamais ses promesses. Jamais. Tout le monde a essayé nombre de ces possibilités, mais aucune n'a été pleinement satisfaisante. La satisfaction véritable, la paix parfaite, c'est l'absence de désir, un état qui consiste à être parfaitement bien sans rien désirer. Mais cela ne peut se trouver dans le monde. Rien ne peut assouvir pleinement et définitivement nos besoins. L'argent, les biens matériels, la compagnie d'une autre personne peuvent apporter un bien-être passager, mais nous sommes toujours en proie au doute : « Peut-être pourrais-je trouver quelque chose de mieux, de plus satisfaisant, de plus facile, de moins contraignant... » Et surtout, quelque chose de nouveau car ce qui est nouveau est toujours plein de promesses.

Il faut comprendre l'esprit tel qu'il est : c'est un sens comme les autres, qui a pour organe le cerveau, tout comme la vue a pour organe l'œil. Dès que la conscience apparaît et que le contact est établi, nous commençons à croire qu'il y a un « moi » qui pense et qui est même détenteur de ces pensées. De ce fait, nous sommes très intéressés par nos pensées et nous voulons les préserver – il est bien connu que les gens veillent davantage sur ce qui leur appartient que sur les biens de leurs voisins. Ainsi, chacun suit ses propres pensées et croit ce qu'elles racontent. Pourtant ces pensées n'apporteront jamais le bonheur. Elles apportent espoir, inquiétude et doute. Parfois elles sont amusantes, d'autres fois déprimantes. Quand le doute apparaît, et qu'on se laisse emporter par lui, on peut en arriver au point de décider de tout arrêter. Pourtant, pratiquer la méditation est la seule manière de vérifier que la vie spirituelle apporte la plénitude, tout comme il faut se nourrir pour apporter la preuve des bienfaits de la nourriture. Personne d'autre ne peut nous le prouver ; chercher des preuves à l'extérieur pour n'avoir plus qu'à s'emparer de la nourriture et l'avaler n'est pas une approche juste.

La plénitude que nous recherchons n'est pas une chose qui peut être saisie et avalée pour remplir notre corps et notre esprit. Le trou béant de nos désirs et de nos attachements est trop profond pour pouvoir être comblé. La seule manière que nous ayons d'atteindre la plénitude est de lâcher tous nos désirs, toutes nos attentes et tout ce qui peut traverser notre esprit, pour qu'il n'y ait plus aucune sensation de manque. À partir de là, il n'y a plus rien à combler.

Le malentendu récurrent, sur la voie spirituelle, est dû à notre attitude : « Je veux recevoir. Je veux obtenir la connaissance, la compréhension, l'amitié bienveillante, la considération. Je veux atteindre l'Éveil. » Mais il n'y a rien que nous puissions recevoir de l'extérieur, hormis une méthode et des instructions pour bien pratiquer. Il est indispensable de faire l'effort de pratiquer au quotidien pour connaître la purification. L'insatisfaction chronique dont nous souffrons ne peut pas être comblée par quelque chose de nouveau qui nous serait donné. Nous ne savons même pas d'où ce quelque chose pourrait venir : du Bouddha, du Dhamma, de notre maître... ? Nous voudrions peut-être que cela nous arrive par la méditation ou la lecture d'un livre. Mais la réponse ne viendra pas d'un quelconque apport extérieur ; elle se trouve dans le renoncement radical.

De quoi faut-il se libérer en priorité ? De préférence, commençons par nous débarrasser de toutes les circonvolutions de l'esprit, de toutes ces histoires insensées et irréalistes qu'il nous raconte et que nous ne pouvons pas nous empêcher de croire. Une façon simple de ne pas nous laisser piéger par ces histoires est de les coucher sur le papier ; une fois écrites, elles paraissent aussi ridicules qu'elles le sont en réalité. L'esprit peut toujours continuer à inventer de nouvelles histoires ; c'est sans fin. C'est pourquoi la clé de la libération est dans le renoncement : laisser passer, lâcher prise.

Lâcher, c'est aussi laisser monter l'intuition profonde, subconsciente, que ce que le monde propose n'est pas satisfaisant, qu'il y a une autre voie. Il n'est pas possible de continuer à rester dans le monde en essayant de remplir sans cesse le vide avec quelque chose de nouveau ; nous devons

renoncer une fois pour toutes à ce genre d'ambition. Rester comme nous sommes et tenter de combler le vide : comment cela pourrait-il améliorer les choses ? Ajouter une pièce à une machine qui ne fonctionne pas ne la fera pas fonctionner ; c'est toute la machine qu'il faut réviser !

Cela signifie qu'il faut accepter consciemment ce que nous savons déjà au fond de nous : que notre façon habituelle de penser ne nous aide guère. La preuve en est que dukkha – l'insatisfaction, le mal-être – est toujours là. Il revient sans cesse, n'est-ce pas ? On peut se dire parfois : « C'est de la faute de telle personne » ou bien « C'est sûrement à cause du mauvais temps ». Mais ensuite, le temps s'améliore ou la personne en question part et dukkha est toujours présent. Nous voyons bien que ce n'était pas la cause de notre mal-être, alors nous cherchons d'autres raisons. Nous ferions mieux de nous montrer souples et attentifs pour observer ce qui apparaît dans l'esprit, une fois éliminées toutes les circonvolutions, les inventions et l'agitation.

Ce qui apparaît alors peut être pur ou impur mais nous devons apprendre à traiter chacune de ces manifestations. Si nous cherchons à expliquer et à rationaliser ce qui se passe, tout le processus s'écroule à nouveau. Nous devons arrêter de penser qu'il faut ajouter quelque chose à ce qui est pour pouvoir être « un ». Nous devons, au contraire, retirer absolument tout ce qui peut être nommé. Le renoncement, c'est le lâcher-prise de tous les concepts, de toutes ces pensées qui prétendent que nous sommes quelqu'un qui sait. Mais d'où nous vient la connaissance de cette personne qui sait ? Ce ne sont là que des idées qui se bousculent, qui apparaissent et disparaissent sans cesse. Le renoncement ne se manifeste pas à l'extérieur ; ce qui se voit n'en est que le résultat. L'origine est à l'intérieur de soi, et c'est là que nous devons pratiquer. Si vous pensez qu'un monastère est propice à la méditation, vous verrez que cela ne suffit pas : la méditation ne peut se faire sans le renoncement.